

100

**Workshop: Sich trauen, Träume zu leben**

Zoe Mazah

„...ich lebe meinen Traum, auch wenn es gleichzeitig nicht heißt, dass jeder Tag ein Traum ist.“ Zoe Mazah steht jeden Tag mittendrin im Leben und weiß genau, wovon sie redet, wenn es in diesem Workshop heißt: Kenne ich meinen Traum? Um was geht es mir wirklich? Wie ehrlich bin ich zu mir selbst? Wie viel Disziplin brauche ich? Wenn auch Sie wissen möchten, welche grundsätzlichen Schritte notwendig sind, um Ihrem Traum näher zu kommen, dann seien Sie mutig und nutzen die Chance, bei diesem Workshop Gleichgesinnte zu finden.

Bitte mitbringen: Vorfreude und Ihren Traum, Pausensnack und Getränk, Schreibzeug /-Block.

**Samstag, 23.01.21, 10.00 - 13.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum**

**Euro 29**



Volkshochschule Bruckmühl

**Informationen und Anmeldung**

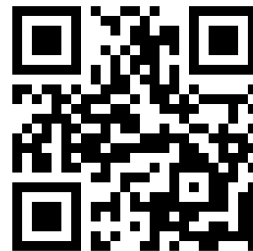
**vhs Bruckmühl e.V.**

**Rathausplatz 1**

**08062/70570**

**info@vhs-bruckmuehl.de**

**www.vhs-bruckmuehl.de**



# Highlights

*Wintersemester*

*2020/21*



Volkshochschule Bruckmühl



Volkshochschule Bruckmühl

120

### Schreib-Werkstatt:

Sie haben eine Geschichte im Kopf? Dann lassen Sie sie raus!

Nicole Kruska

Die Dozentin legt großen Wert darauf, dass alle Teilnehmenden das Schreiben für sich als Quelle der Freude entdecken und sich diese nicht durch überhöhte Ansprüche verderben lassen.

**2x : Samstag, 16.01. und Samstag, 30.01.21 je 10.00 - 17.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 2  
Euro 89**

110

### Fokus No waste / Upcycle - Treffpunkt für #bethechange-Interessierte

Beate Maurer und Dozenten-Team

Neben dem Erlernen der handwerklichen Umsetzung verschiedener Upcycle-Ideen, möchten wir uns nun auch darüber austauschen – denn wir wissen, alleine ist es schwer „dran zu bleiben“ oder überhaupt den Anfang zu finden: ob Müll zu reduzieren, Plastik zu vermeiden, Wertstoffe zu erkennen und ihre Lebensdauer mit ein bisschen Kreativität zu erhöhen.

**4 Termine: 20.11.2020, 29.01., 26.02., 12.03.2021**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Textilwerkstatt  
Euro 13 + Material Euro 2**

### Impulsvorträge:

111

### Mein Weg zur Taschen-Designerin aus PET-Flaschen

Anke Haupt

Wie lassen sich Plastikflaschen und Design zu einem Lebenstraum verbinden? Sie lässt aus PET-Flaschen einen Filz fertigen, der sich in genialer Weise dazu eignet, qualitativ hochwertige Taschen mit modernem und innovativem Design herzustellen.

**Donnerstag, 15.10.20, 19.30 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1  
Euro 8**

112

### Going zero waste

Stefanie Rassow-Kießling

Ein Leben ohne Müll? Geht das überhaupt? Ja, Familie Kießling macht es vor und schafft es jedes Jahr auf's neue, nur eine Handvoll Müll übrig zu behalten

**Freitag, 20.11.20, 19.30 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1  
Euro 8**

113

### Früchte des Meeres ernten - Praxisseminar mit Algenverkostung

Beatrix Höcker

Sie hat das faszinierende Zusammenspiel von Salz, Alge und viel Meer zu ihrer täglichen Leidenschaft gemacht und lässt uns teilhaben an ihrem Blick aufs Meer sowie dem Geschmack und der Konsistenz ganz unterschiedlicher Algen.

**Freitag, 13.11.20, 19.00 - 21.00 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Seminarraum 1  
Euro 12 + Verzehrgehalt/Rezepte Euro 5**

590

### Eine Opernsängerin gibt ihr Wissen weiter

Doris Sonja Langara

Singen Sie auch gerne? Trauen sich aber noch nicht so ganz oder möchten einfach nur mal kräftiger oder reiner singen? Zusammen schaffen wir es, unsere Stimm(t)räume zu formen: An einfachen Liedern können wir gemeinsam die Technik der Stimmbildung üben und so zu einem lockeren befreiten Singen kommen.

Vorkenntnisse: keine stimmliche Vorbildung; Notenlesen wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich

**4x donnerstags, ab 15.10.20, 20.00 - 21.30 Uhr**

**Bürgersaal**

**Euro 38 + Musiklizenz Euro 5**



514

### Zeichnen lernen - vom Porträt zur Karikatur

Bettina Marchner

Inhalte des Kurses sind sowohl die Basics des Porträtierens als auch das Heranführen an die Kunst des Karikierens.

**6x freitags, ab 22.01.21, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Justus-von-Liebig-Schule, Gebäude 1, vhs Werk-  
Atelier  
Euro 47**



Noch mehr Inspirationen finden Sie auf

[www.vhs-bruckmuehl.de](http://www.vhs-bruckmuehl.de)